

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

- 1 Alubias Blancas a la Jardinera
Stewed White Beans with Vegetables
Magro de Cerdo Estofado
Stewed Lean Pork
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 715 Lip: 17,79 Prot: 41,53 HC: 99,20

- 8 Arroz Negro
Black Rice
Salmón a la Naranja
Salmon With Oranje Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 948 Lip: 32,08 Prot: 46,07 HC: 120,75

- 15 Sopa de Cocido
Meat Soup

- Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71



Festivo
Festive

22

- 7 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 825 Lip: 30,39 Prot: 41,66 HC: 94,09

- 14 Crema de Zanahoria con Picatostes
Carrots Cream with Croutons

Kcal: 661 Lip: 19,29 Prot: 37,44 HC: 86,77

- 21 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Lomo de Sajonia
Saxony Pork
Patata Cocida
Boiled Potatoes
Torrija Casera y Pan Integral
Homemade Torrija and Whole Wheat Bread

Kcal: 693 Lip: 30,03 Prot: 30,07 HC: 76,08

- 6 Brócoli al Gratén
Broccoli au Gratin
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 709 Lip: 28,75 Prot: 39,98 HC: 72,34

- 13 Paella de Pollo
Chicken Paella

- Palometa con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 853 Lip: 23,96 Prot: 44,37 HC: 116,81

- 20 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 698 Lip: 21,59 Prot: 41,78 HC: 84,01

- 5 Garbanzos Estofados con Chorizo
Stewed Chickpeas with Chorizo
Huevos Rellenos
Stuffed Eggs with Tuna
Calabacín Rebozado
Fried Zucchini
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 902 Lip: 44,16 Prot: 39,19 HC: 88,68

- 12 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables

- Tortilla de Patata
Potato Omelette
Pimientos Asados
Peppers Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 662 Lip: 24,75 Prot: 26,60 HC: 84,87

- 19 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Ternera a la Jardinera
Beef with Vegetables
Patata Panadera
Baked Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 647 Lip: 27,32 Prot: 35,90 HC: 65,70

- 4 Coditos al Ajillo
Pasta with garlic sauce
Bacalao a la Andaluza
Floured Cod
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 712 Lip: 20,84 Prot: 31,30 HC: 100,50

- 11 Espaguetis INTEGRALES con Tomate
Casero y Queso
Whole Wheat Spaguetis with Homemade
Tomato Sauce and Cheese
Rape en Salsa Verde
Fish with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 679 Lip: 18,87 Prot: 33,86 HC: 91,55

- 18 Macarrones a la Carbonara
Carbonara Pasta
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 721 Lip: 22,48 Prot: 32,80 HC: 97,54

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPETO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los **residuos** y aprovechando **excedentes**.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, fáciles de **cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, reduciendo el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, aumentando el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo